



تعليم المريض / مقدم الرعاية

توجيهات بشأن النظام الغذائي المناسب لمن أجري لهم فغر اللفائفي

تصف هذه المعلومات التوجيهات الغذائية (المتعلقة بتناول الطعام والشراب) التي يجب اتباعها أثناء تعافي القولون. كما توضح كيفية التغلب على الأعراض الجانبية العامة لفغر اللفائفي.

التوجيهات العامة لتناول الطعام والمشروبات

اتبع هذه التوجيهات خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة. فستساعدك على الشعور بالراحة أثناء تعافي القولون.

- تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر. جرب تناول 6 وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من 3 وجبات كبيرة. تجنب تناول الكثير من الطعام في المساء. فهذا سيساعدك على تقليل عدد مرات التبرز من فغر اللفائفي خلال الليل.
- تناول الطعام ببطء وامضغه جيداً.
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات، لترين تقريباً) من السوائل كل يوم. سيساعدك هذا في تعويض الماء المفقود عن طريق فغر اللفائفي ويحول دون تعرضك للجفاف (فقدان سوائل الجسم أكثر مما هو معتاد). لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "الوقاية من الجفاف".

- أكثر من تناول الأطعمة عديمة النكهة وقليلة الألياف. لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "الأطعمة الموصى بها".
- عند معاودة تناول الأطعمة التي توقفت عن تناولها، تناول صنفًا واحدًا كل مرة. لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "إضافة الأطعمة إلى نظامك الغذائي".

قبل أن يُسمح لك بمغادرة المستشفى، سيناقش معك أخصائي تغذية سريرية هذه التوجيهات. وبعد مغادرة المستشفى، سيساعدك طبيبك وأخصائي التغذية السريرية لمرضى العيادات الخارجية على العودة تدريجيًا لاتباع نظامك الغذائي المعتاد.

الأطعمة الموصى بها

يُفضل أن يتكون أغلب طعامك من الأطعمة عديمة النكهة وقليلة الألياف خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة. والأطعمة عديمة النكهة هي أطعمة مطهوهة سهلة الهضم غير حريفة أو دسمة أو مقلية. يساعدك تناول الأطعمة عديمة النكهة على تجنب أعراض مزعجة مثل:

- الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي)
- الانتفاخ
- الغازات
- تورم أو إيلام في موضع فغر اللفائفي

تضم الجداول التالية أمثلة على الأطعمة عديمة النكهة وقليلة الألياف. إذا كانت لديك أسئلة حول أطعمة غير مدرجة في هذه الجداول، فاتصل على رقم 7312-639-212 للتحدث مع أخصائي التغذية السريرية لمرضى العيادات الخارجية. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة

من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.

الحليب ومنتجات الألبان

أطعمة يجب الحد من تناولها	أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي
<ul style="list-style-type: none">● الحليب ومنتجات الألبان الغنية بالدهون، مثل:<ul style="list-style-type: none">○ الحليب كامل الدسم○ الآيس كريم أو الشرابات العادية● الحليب ومنتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، إذا كنت تعاني من الإسهال بعد تناولها	<ul style="list-style-type: none">● الحليب الخالي من الدسم (منزوع الدسم) أو قليل الدسم (1% أو 2%)*● الحليب البودرة*● أنواع الحليب الأخرى بخلاف منتجات الألبان (مثل حليب الصويا وحليب اللوز)● منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز (مثل منتجات Lactaid®)● الزبادي*● الجبنة*● الآيس كريم أو الشرابات قليل الدهون● البيض**

* إذا كنت تصاب بالإسهال بعد تناول هذه المنتجات، فجرب تناول الحليب غير منتجات الألبان، أو الجبنة الخالية من اللاكتوز، أو الزبادي الخالي من اللاكتوز بدلاً منها.

** عند تجربة تناول البيض، ابدأ بكمية قليلة (بيضة واحدة على سبيل المثال). قد يسبب البيض انبعاث رائحة كريهة عند فتح الجراب.

اللحوم والبروتينات

أطعمة يجب الحد من تناولها	أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي
---------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ● الأطعمة الغنية بالدهون، مثل اللحم والدواجن والأسماك المقلية ● الأطعمة الغنية بالألياف، مثل البقوليات الجافة أو المُعلبة (الفول والبازلاء والعدس) 	<ul style="list-style-type: none"> ● البروتينات الحيوانية الخالية من الدهون، مثل: <ul style="list-style-type: none"> ○ اللحوم بلا دهون ظاهرة ○ الدواجن منزوعة الجلد (مثل الدجاج والديك الرومي) ○ السمك* ● زبدة المكسرات الناعمة (مثل زبدة الفول السوداني الكريمة)*
---	--

* عند تجربة تناول السمك وزبدة المكسرات، ابدأ بكميات قليلة. فقد تسبب هذه الأطعمة انبعاث رائحة كريهة عند فتح الجراب.

الحبوب	
<p>أطعمة يجب الحد من تناولها</p> <p>الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الحبوب الكاملة (خبز القمح الكامل، الأرز البني، حبوب النخالة، الكينوا، والحنطة السوداء)</p>	<p>أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي</p> <p>الأطعمة قليلة الألياف، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الخبز الأبيض، والمعكرونة، والأرز ● البايغل، وأقراص الخبز والمقرمشات المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر ● الحبوب المصنوعة من الدقيق الأبيض أو المكرر، مثل Cream of Rice، و Wheat[®]، Rice Chex (Krispies[®])

الخضروات	
<p>أطعمة يجب الحد من تناولها</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الأطعمة الغنية بالألياف، مثل 	<p>أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي</p> <p>الأطعمة قليلة الألياف، مثل:</p>

<p>الخضروات النيئة (باستثناء الخس) أطعمة يجب تجنبها</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الأطعمة التي قد تسبب انسداد فغر اللفائفي، مثل الذرة 	<ul style="list-style-type: none"> ● الخضروات المطهوه جيدًا بدون قشور أو بذور (مثل البطاطس المُقشرة، والكوسة المُقشرة منزوعة البذور، والطماطم المُقشرة منزوعة البذور) ● الخس ● عصير الخضروات المُصَفَّى
---	--

هناك بعض الخضروات التي قد تسبب الغازات أو الرائحة الكريهة لدى البعض. إذا كانت هناك خضروات معينة تسبب لك الغازات أو الرائحة الكريهة، فلا تتناولها. لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "توجيهات التغلب على المشكلات العامة".

الفواكة	
<p>أطعمة يجب الحد من تناولها</p> <p>الأطعمة الغنية بالألياف، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الفواكه النيئة ● عصير البرقوق المجفف ● عصير العنب <p>أطعمة يجب تجنبها</p> <p>خلال أول 3 إلى 4 أسابيع بعد الجراحة، لا تتناول الفواكه النيئة ذات القشور. من بين الأمثلة على ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● التفاح ● الفراولة ● التوت البري 	<p>أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي</p> <p>الأطعمة قليلة الألياف، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● عصير الفاكهة الخالي من اللب (باستثناء عصير البرقوق المجفف وعصير العنب) ● الفواكه المطهوه المُقشرة (مثل التفاح المُقشر المطهو) ● الفواكه المُعلبة (باستثناء الأناناس) ● الفواكه ذات القشور السميكة. من بين الأمثلة على ذلك: <ul style="list-style-type: none"> ○ الشمام والبطيخ وشمام كوز العسل ○ البرتقال بدون بذور أو غشاء

<ul style="list-style-type: none"> ● العنب <p>هذه الفواكه قد تسبب انسداد فغر اللفائفي.</p>	<p>(الجزء الأبيض أو الشفاف الرفيع حول كل قسم) الموز الناضج*</p>
---	---

خلال أول 3 إلى 4 أسابيع بعد الجراحة، لا تتناول أكثر من موزة صغيرة واحدة ناضجة كل يوم. فقد يسبب تناول الكثير من الموز انسداد الفغر. لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "الوقاية من انسداد فغر اللفائفي".

الدهون	
<p>أطعمة يجب الحد من تناولها</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الأطعمة الغنية بالدهون، مثل الأطعمة المقلية 	<p>أطعمة يمكن تضمينها في نظامك الغذائي</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الأطعمة المطهوه بكمية صغيرة من الدهون، مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا

عند تناول الأطعمة الدهنية، ابدأ بكمية صغيرة. قد تسبب الدهون الشعور بعدم الراحة.

المشروبات	
<p>مشروبات يجب الحد من تناولها</p> <ul style="list-style-type: none"> ● المشروبات الغازية (مثل الصودا)، لأنها قد تسبب الغازات ● المشروبات الكحولية (مثل البيرة والنبيذ) 	<p>مشروبات يمكن تضمينها في نظامك الغذائي</p> <ul style="list-style-type: none"> ● الماء ● القهوة منزوعة الكافيين أو الشاي ● المشروبات غير الغازية ● المشروبات الرياضية (مثل Gatorade® و Powerade®). ● المشروبات المرطبة (مثل Pedialyte® أو مشروب مُرطب

قراءة ملصقات الحقائق التغذوية

يمكنك العثور على كمية الألياف في طعامك بفحص ملصق الحقائق التغذوية (انظر الشكل 1). ويمكن أن تساعدك هذه الملصقات في المقارنة بين المعلومات التغذوية للأطعمة المختلفة.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 1. معلومات الألياف على ملصق الحقائق التغذوية

إضافة الأطعمة إلى نظامك الغذائي

بعد الجراحة، قد لا تتحمل بعض الأطعمة حتى وإن لم تكن تعاني من ذلك قبل الجراحة. ويعني عدم تحمل الطعام الإصابة بأعراض مزعجة، مثل الإسهال أو الانتفاخ أو الغازات أو الرائحة الكريهة عند تناول أصناف معينة من الطعام. وتزول تلك الحالة أحياناً مع تعافي القولون.

عند معاودة تناول الأطعمة التي توقفت عن تناولها، تناول صنفًا واحدًا كل مرة. وإذا كانت هناك أطعمة معينة تسبب لك أعراضًا مزعجة، فلا تتناولها لعدة أسابيع. ثم جرب تناولها مجددًا. ومن الجدير بالذكر أن ردود الأفعال تجاه الأطعمة تختلف من شخص لآخر. ستتعلم من خلال التجربة أيّ الأطعمة التي لا ينبغي عليك تناولها.

لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم “توجيهات التغلب على المشكلات العامة”.

الأطعمة الغنية بالألياف

سيتم تحديد موعد المتابعة الأول لك بعد أسبوعين تقريبًا من الجراحة. وخلال هذا الموعد، سيخبرك الطبيب بما إذا كان بإمكانك البدء في إضافة الأطعمة الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي مرة أخرى. يساعد هذا في جعل البراز أكبر حجمًا (أكثر تماسكًا).

عند البدء في إضافة الأطعمة الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي، افعل ذلك ببطء. أضف صنفًا واحدًا فقط من الطعام كل مرة. تأكد أيضًا من تناول الكمية الكافية من السوائل. واحرص على شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات، لترين تقريبًا) من السوائل كل يوم.

الوقاية من الجفاف

عندما يُجرى لك فغر اللفائفي، فإنك تفقد كمية من الملح والبوتاسيوم والماء أكثر من المعتاد. وهذا قد يؤدي إلى الجفاف.

تتبع مقدار استهلاكك من السوائل (كمية السوائل التي تتناولها) على مدار كل يوم. ويجب عليك أيضًا تتبع نواتج إخراج الفغر (مقدار السائل الذي يخرج من فغر اللفائفي لديك). قم بتسجيل السوائل التي تستهلكها ونواتج إخراج الفغر. يمكنك استخدام الجدول في المورد سجل تناول السوائل ونواتج إخراج

الفغر (-) www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01.
ستعطيك الممرضة كوب قياس قبل أن تغادر المستشفى.

اتصل بعيادة طبيبك إذا زادت نواتج الخرج لديك عن 1000 مليلتر (34 أونصة تقريبًا) في اليوم الواحد أو إذا كانت مائية. فقد يوصيك بمكمل ألياف أو دواء.

علامات الجفاف

إن التعرض للجفاف، ولو لمدة أقل من 24 ساعة، قد يؤدي إلى الفشل الكلوي. ويحدث الفشل الكلوي عندما لا تؤدي الكليتان وظائفهما بشكل طبيعي.



إذا ظهرت عليك إحدى علامات الجفاف التالية، فاتصل بعيادة طبيبك على الفور. وإذا كان وقت الاتصال قبل الساعة 9:00 صباحًا وبعد الساعة 5:00 مساءً، أو خلال عطلة نهاية الأسبوع أو عطلة رسمية، فاتصل بهاتف رقم 639-212-2000. اطلب التحدث مع الشخص المناوب لطبيبك.

- الدوخة
- البول القاتم ذو اللون الكهرماني
- الصداع
- الشد العضلي
- جفاف الفم أو تشقق الشفتين
- التبول أقل من المعتاد
- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد

- خفقان القلب (نبض القلب الذي يكون أسرع أو أقوى من المعتاد أو غير منتظم)
- فقدان الشهية (عدم الشعور بالجوع)
- تفريغ الجراب أكثر من المعتاد (كل ساعة على سبيل المثال)

توجيهات للوقاية من الجفاف

اتبع هذه التوجيهات التي تساعد على وقايتك من الجفاف.

- احرص على شرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات، لترين تقريبًا) من السوائل كل يوم.
 - لا تتناول أكثر من 4 أونصات (نصف كوب) من السوائل مع الوجبات. لا تتناول أي سائل لمدة ساعة واحدة قبل الوجبات وساعة بعدها. فهذا يساعد على جعل البراز أكبر حجمًا.
 - من المهم أن تتناول كميات كبيرة من السوائل باستمرار، حتى وإن كان البراز مائيًا. فتناول كمية قليلة من السوائل لا يجعل البراز أكثر تماسكًا، وقد يؤدي إلى الجفاف.
- تناول المشروبات الرياضية (مثل Gatorade أو Powerade) ومحاليل معالجة الجفاف الفموية (مثل Pedialyte). تساعد هذه المشروبات على تعويض السوائل المفقودة سريعًا، لا سيما إذا كانت نواتج إخراج الفغر كبيرة. تعتبر نواتج إخراج الفغر كبيرة إذا كانت تزيد على 1000 مليلتر (حوالي 34 أونصة) يوميًا. إذا لم تتوفر لك هذه المشروبات، فيمكنك صنع مشروباتك الخاصة باستخدام هذه المكونات:
 - 4 أكواب (32 أونصة، ما يعادل لترًا واحدًا تقريبًا) من الماء
 - 1 كوب (8 أونصات) من عصير البرتقال

○ 8 ملاعق صغيرة (40 مليلتر) من السكر

○ ملعقة صغيرة (4 مليلتر) من الملح

ضع جميع المكونات في كوب بغطاء. رُج المكونات جيدًا حتى يذوب السكر والملح.

● احرص على الحد من الأطعمة والمشروبات التالية أو تجنب تناولها. فهي قد تسبب الإسهال أو البراز المائي، وهذا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالجفاف.

○ قيّد استهلاكك من الكافيين (مثل الشاي والقهوة التي تحتوي على الكافيين) والسوائل الغنية بالدهون (مثل الحليب العادي) بحيث لا يتجاوز كوبًا واحدًا (8 أونصات) يوميًا.

■ إذا تناولت القهوة، فاختر القهوة المحمصة الداكنة وليس الفاتحة. تحتوي القهوة المحمصة الداكنة غالبًا على كافيين أقل من القهوة المحمصة الفاتحة لأن جزءًا من محتوى الكافيين يُفقد أثناء عملية التحميص.

○ قيّد كمية المشروبات الكحولية التي تتناولها خلال أول 3 أسابيع بعد الجراحة. فقد تؤدي المشروبات الكحولية لفقدان المزيد من السوائل. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على المزيد من المعلومات.

○ تجنب تناول المشروبات المُسكَّرة، مثل العصائر والصودا. إذا أردت تناول العصير، فاختر عصائر الفواكه الطبيعية 100% وقم بتخفيفها (خلطها بالماء) لتقليل السكر. للقيام بذلك، أضف معيارًا واحدًا من الماء إلى معيار واحد من العصير (على سبيل المثال، خلط 4 أونصات من الماء مع 4 أونصات من العصير).

○ تجنب استخدام المُحليات الصناعية، مثل السوربيتول والمانيتول

والزلييتول. توجد المُحليات الصناعية غالبًا في المشروبات الخالية من السكر والساكر والعلكة وقطرات السعال.

- تناول الأطعمة المحتوية على الكهارل. ومنها الصوديوم والبوتاسيوم، وهي تساعد في الوقاية من الجفاف. يضم الجدول التالي أمثلة على الأطعمة الغنية بالصوديوم والبوتاسيوم.

الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم	الأطعمة الغنية بالصوديوم
○ الموز	○ المرق
■ لا تتناول أكثر من موزة واحدة صغيرة ناضجة في اليوم خلال أول 3 أو 4 أسابيع من الجراحة. حيث إن تناول أكثر من ذلك قد يسبب انسداد فغر اللفائفي.	○ زبدة الحليب
○ البروكلي	○ الجبنة
○ ماء جوز الهند	○ الأطعمة المُغلّفة التجارية أو المعالّجة (مثل عشاء التلفاز)
○ الدجاج والسمك ولحم العجل	○ الحساء المهروس المُعلب (ليّن القوام وسهل البلع)
○ عصير البرتقال بدون اللب.	○ المقرمشات المملحة
○ البرتقال بدون بذور أو غشاء (الجزء الأبيض أو الشفاف الرفيع حول كل قسم)	○ البسكويت المملح
○ البطاطس بدون القشر	○ صلصة الصويا
○ حليب الصويا	○ ملح المائدة
○ حساء الطماطم أو الخضروات	○ عصير الطماطم
○ الديك الرومي	
○ الزبادي	

الوقاية من انسداد فغر اللفائفي

يحدث انسداد فغر اللفائفي (يُعرف كذلك بانسداد الأمعاء) عند انسداد الأمعاء بشكل جزئي أو كامل. وهذا قد يرجع إلى الطعام أو تندُّب الأنسجة أو التواء الأمعاء. إذا حدث لك انسداد في فغر اللفائفي، فلن يمر الطعام والسوائل والغازات خلال الأمعاء على النحو المعتاد.



إذا لم تخرج أي غازات أو براز من الفغر لمدة 6 ساعات وكنت تشعر بتقلصات أو ألم أو غثيان (الشعور بالرغبة في القيء) أو بجميع هذه الأعراض معًا، فاتصل بعيادة طبيبك على الفور. تعتبر هذه الأعراض علامات على انسداد فغر اللفائفي.

توجيهات للوقاية من انسداد فغر اللفائفي

اتبع هذه التوجيهات التي تساعد على وقايتك من انسداد فغر اللفائفي.

- وإذا شعرت بتقلصات أو ألم أو غثيان، فاتبع هذه النصائح. فيمكن أن تساعد في مرور الطعام والغازات خلال الأمعاء. تذكر الاتصال بعيادة طبيبك إذا لم تُخرج أي غازات أو تتبرز لمدة 6 ساعات.
 - استحم بماء دافئ لتخفيف تقلصات عضلات البطن.
 - قم بتغيير وضعيتك، كأن تسحب ركبتك للأعلى إلى صدرك أثناء الاستلقاء على ظهرك.
 - تجنب تناول مُلينًا للأمعاء (دواء يساعد على التبرز). فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلة. تحدث مع طبيبك قبل تناول أي أدوية.
- لا تتناول الأطعمة التالية. فقد تسبب انسداد فغر اللفائفي.

الأطعمة التي قد تسبب انسداد فغر اللفائفي

○ الفطر

○ المكسرات والبذور

○ البازلاء

○ التفاح مع القشر

○ براعم الفول

○ الكرنب (النيء)

○ الكرفس	○ الفشار
○ الخضروات الصينية	○ المخللات والزيتون
○ الذرة	○ السلطة الخضراء
○ الخيار	○ السبانخ
○ الفواكه المجففة	○ قشور الخضروات والفواكه
○ العنب	○ الحبوب الكاملة
○ الفلفل الأخضر	

توجيهات التغلب على المشكلات العامة

يضم هذا القسم توجيهات خاصة بتغيير نظامك الغذائي لمساعدتك في التغلب على المشكلات العامة. ويُرجى العلم بأنه لا يتعين عليك اتباع هذه التوجيهات ما لم تكن تعاني من المشكلات المذكورة.

إذا كانت هناك أطعمة معينة تسبب لك الشعور بعدم الراحة قبل الجراحة، فإن تناولها بعد الجراحة سيسبب أيضًا الشعور بعدم الراحة.

الإسهال

الإسهال هو التبرز ببراز رخو أو مائي، والتبرز عدد مرات أكثر مما هو معتاد بالنسبة لك، أو هذان الأمران مجتمعان. قد يحدث الإسهال بسبب:

- تناول أطعمة معينة
- تخطي الوجبات
- تسمم الطعام
- إصابتك بعدوى في الأمعاء
- المضادات الحيوية (الأدوية التي تعالج العدوى) وغيرها من الأدوية الأخرى الموصوفة

● انسداد الأمعاء

إذا كنت مصابًا بالإسهال، فاتبع هذه التوجيهات:

- اتصل بعيادة طبيبك. فقد يصف لك علاجًا مناسبًا لحالتك.
- اشرب 8 إلى 10 أكواب (8 أونصات، لترين تقريبًا) من السوائل على مدار اليوم. تناول المشروبات الرياضية (مثل Gatorade أو Powerade) ومحاليل معالجة الجفاف الفموية (مثل Pedialyte) إن أمكن ذلك.
- لا تتناول الأطعمة والمشروبات التالية. فقد تسبب لك الإسهال.

الأطعمة التي قد تسبب الإسهال

- | | |
|--|--|
| ○ المشروبات الكحولية (مثل البيرة والنبيذ) | ○ الأطعمة الغنية بالسكر |
| ○ النخالة | ○ البقوليات (مثل الفاصوليا المطهوه أو المجففة) |
| ○ البروكلي | ○ عرق السوس |
| ○ كرنب بروكسل | ○ الحليب ومنتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز |
| ○ الكرنب | ○ المكسرات والبذور |
| ○ المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لا سيما المشروبات الساخنة | ○ البازلاء |
| ○ الشوكولاتة | ○ طعام حار |
| ○ الذرة | ○ الفواكه ذات النواة (مثل البرقوق والخوخ الطازج والمجفف) |
| ○ الأطعمة التي تحتوي على مُحليات صناعية (مثل المانيتول والسوربيتول والزيليتول) | ○ الفواكه المعلبة أو المجففة "الخالية من السكر" |
| ○ اللحوم والأسماك والدواجن المقلية | ○ الطماطم |
| ○ عصائر الفاكهة (مثل البرقوق المجفف والعنب والبرتقال) | ○ اللفت |
| ○ الخضروات الورقية الخضراء | ○ الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل) |

- أكثر من تناول الأطعمة التالية. فهي تساعد على تماسك البراز.

أطعمة قد تساعد على تماسك البراز	
● المعكرونة	● التفاح المهروس
● البطاطس بدون القشر	● الموز
● المقرمشات	● الشعير*
● البسكويت المملح	● الأرز الأبيض المسلوق
● التايوكا	● الجبنة
● الخبز الأبيض	● زبدة المكسرات الكريمة (مثل زبدة الفول السوداني)
● الزبادي	● حلوى الخطمي (المارشمالو)
	● الشوفان*

*تعد هذه الأطعمة من الحبوب الكاملة. ويمكنك تناولها إذا كنت مصابًا بالإسهال لأنها قد تساعد على تماسك البراز.

الإمساك

الإمساك هو التبرز أقل من 3 مرات أسبوعيًا، أو صعوبة حركة الأمعاء أو الشعور بمشقة أثناء التبرز، أو ربما تجتمع لديك كل هذه الأعراض. هناك عدة عوامل تسبب الإمساك، ومنها:

- بعض الأدوية المُسكنة للألم
- بعض الأدوية المضادة للغثيان
- عدم تناول كمية كافية من الألياف
- عدم ممارسة التمارين الرياضية بالشكل الكافي

- عدم شرب كميات كافية من السوائل
- إذا أصبت بالإمساك، فاتبع هذه التوجيهات:
- اتصل بعيادة طبيبك. فقد يصف لك علاجًا مناسبًا لحالتك.
- تناول الماء الساخن والليمون أو عصير الليمون، أو عصير البرقوق المجفف.
- مارس التمارين الخفيفة (مثل المشي) قدر استطاعتك.
- اسأل الطبيب عما إذا كان تناول الأطعمة الغنية بالألياف أو أحد مكملات الألياف مفيدًا لك.

الغازات والرائحة الكريهة

- من الشائع خلال الأسابيع الأولى بعد الجراحة أن تنبعث غازات في الجراب ورائحة كريهة عند فتح الجراب. وربما تزداد كمية الغازات إذا كنت قد خضعت لجراحة روبوتية.
- إذا كانت لديك مشكلات متعلقة بالغازات أو الرائحة الكريهة، فناقش ممرضة الجروح والفغر والتحكم في وظائف الجسم. ويمكنك أيضًا اتباع التوجيهات التالية:

- لا تفعل هذه الأشياء. فهي قد تسبب الغازات.
 - مضغ العلكة
 - تناول المشروبات من خلال الماصة
 - التدخين أو مضغ التبغ
 - تناول الطعام بسرعة

○ تخطي الوجبات

- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان يمكنك تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية (مثل Beano® أو simethicone) قبل الوجبات للمساعدة على منع الغازات.
- قلل من تناول الأطعمة التالية. فهي قد تسبب الغازات أو الرائحة الكريهة، أو كليهما.

أطعمة قد تسبب الغازات أو الرائحة الكريهة، أو كليهما

○ الهليون	○ السمك
○ المشروبات الكحولية، وخاصةً البيرة	○ الثوم
○ البروكلي	○ العنب
○ كرنب بروكسل	○ الكراث
○ الكرنب	○ الحليب ومنتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، إذا كنت تعاني من عدم تحمل اللاكتوز
○ المشروبات الغازية مثل الصودا	○ البصل
○ القرنبيط	○ الفول السوداني
○ الذرة	○ المشمش
○ البقوليات الجافة والباذلاء	
○ البيض	

- أكثر من تناول الأطعمة التالية. فهي قد تساعد في الوقاية من الغازات أو الرائحة الكريهة، أو كليهما.

أطعمة قد تمنع الغازات أو الرائحة الكريهة، أو كليهما

○ زبدة الحليب	○ البقدونس
○ عصير التوت البري	○ الزبادي
○ الكفير	

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا ظهرت عليك أي علامات على الجفاف
- إذا لم تخرج أي غازات أو براز من الفغر لمدة 6 ساعات وكنت تشعر بتقلصات أو ألم أو غثيان، أو اجتمعت لديك هذه الأعراض الثلاثة
- إذا أُصبت بإسهال وحمى تبلغ 38 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت) أو أكثر
- إذا أُصبت بالإسهال والقيء
- إذا أُصبت بإسهال لم يتوقف بعد مرور 24 ساعة
- إذا أُصبت بإسهال وإفرازات (سائل) كريهة الرائحة، أو خرج سائل بالقوة من الفغر لديك

إذا كانت لديك أسئلة حول نظامك الغذائي، فاتصل على هاتف رقم 7312-639-212 للتحدث مع أخصائي التغذية السريرية لمرضى العيادات الخارجية. يمكنك الاتصال بأحد أعضاء فريق الرعاية أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحًا إلى الساعة 5:00 مساءً.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Diet Guidelines for People With an Ileostomy - Last updated on January 11, 2022

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان